

જીવનનો હેતુ ઉજાગર કરવો



દાજી

શાહજહાંપુર યોગાશ્રમના

સુવર્ણજયંતી મહોત્સવ નિમિત્તે સંદેશ

તા. 12મી ફેબ્રુઆરી 2026



# જીવનનો હેતુ ઊજાગર કરવો

## બે પ્રશ્નો

જે દિવસે હું શાહજહાંપુર આશ્રમ પહોંચ્યો, તે જ દિવસે સાંજે એક યુવતી મને અન્ય ૧૨ અભ્યાસીઓ સાથે મળી. તેણે કોઈ રાહ જોયા વગર તરતજ કહેવા માંડ્યું, “મારે ગહનપણે આધ્યાત્મિક બનવું છે, તેના માટે હું ખૂબ જ આતુર છું, પરંતુ હું જ્યારે પણ એના માટે કંઈક કરવાનું નક્કી કરું છું, પણ પછી તેનાથી વિમુખ થઈ જઉં છું.”

તેણે આગળ કહ્યું, “મને સ્પષ્ટપણે ખબર છે કે મારે જીવનમાં શું કરવું છે. મારામાં તે માટે જરૂરી કૌશલ્ય પણ છે અને મારી પાસે તે માટેની તકો પણ છે તથા તે કેવી રીતે કરવું, તેનો પ્લાન પણ મારી પાસે છે. પરંતુ સવાર પડે છે, ત્યારે હું ઊઠી જ નથી શકતી. મારી અંદર જ કંઈક છે, જે મને તે માટે અટકાવી દે છે.”

તેના પિતાજી કે જેઓ બે દાયકાથી ટ્રેનર તરીકે પણ કાર્યરત છે, તેમના સહિત તેની આસપાસ બેઠેલા બધા લોકોએ પણ તેની આ વાતમાં સહમતી દર્શાવી. હતાશા સાથે અને કંઈક દુઃખ સાથે તેનાં પિતાજીએ પણ ઉમેર્યું, “દાજી, મારી પણ આ જ દશા છે, હું શું કરું?” તેમને બરાબર સાંભળી લીધા પછી, મેં તેમને બે પ્રશ્નો પર ગહન મનન કરવા જણાવ્યું.

1. જે માર્ગે તમે જઈ રહ્યાં છો, તે માર્ગને શું તમે પ્રેમ કરો છો?
2. શું તમે તમારી હાલની પરિસ્થિતિથી અસંતુષ્ટ છો?

એ યુવતીને નહોતું સમજાતું કે શું જવાબ આપવો અને એ મૂક શાંતિમાં જ એ સમગ્ર વાતનું હાર્દ છુપાયેલું હતું.

## પ્રેમ અને દર્દનો તફાવત

શું આ બંને પ્રશ્નો એક જ બાબત દર્શાવી રહ્યાં છે? ના, તે બંને પ્રશ્નો સદંતર અલગ અલગ એન્જિનો (ચાલક ઊર્જાઓ) તરફ આંગળી ચીંધી રહ્યા છે.

પ્રથમ એન્જિન, એ પ્રેમથી ખેંચાઈ રહ્યું છે. તેનું એક ગંતવ્ય પણ છે. આ ઊર્જા કોઈક ઉજ્જવળ ગંતવ્ય તરફ વહી રહી છે અને શરીર પણ તેની પાછળ ખેંચાય છે – કારણ કે હૃદય તો ક્યારનું ત્યાં પહોંચી ગયું હોય છે.

બીજું એન્જિન દુઃખ દ્વારા ધકેલાઈ રહ્યું હોય છે. તેનું કોઈ ચોક્કસ ગંતવ્ય નથી હોતું, માત્ર છૂટકારો મેળવવાનો હોય છે. અહીં ઊર્જા પ્રતિકૂળતાથી દૂર જતી હોય છે અને જેવી પ્રતિકૂળતા થોડા અંશે પણ ઓછી થાય કે તરત જ એ એન્જિન બંધ થઈ જાય છે, ઊર્જા શમી જાય છે.

આ જ કારણ છે કે આપણે કંઈક કરવાનું નક્કી કરતાં હોવા છતાં દરેક વખતે આપણે તેનાથી વિમુખ જ થઈ જઈએ છીએ. જ્યારે આપણી વાહક ઊર્જા, એ પ્રેમ નહીં, પણ આપણો અસંતોષ હોય છે, ત્યારે આપણે આપણાં પ્રયત્નો સહજ રીતે જ છોડી દઈએ છીએ. આ અસંતોષ ક્ષણિક ભભૂકી ઊઠે છે, પરંતુ તે પછી તે ઠંડો પડી જાય છે, કારણ કે આપણું મન તે પ્રતિકૂળતાથી ટેવાઈ જાય છે અને દોડવાનું બંધ કરી દે છે.

## હેતુ અને આળસનો તફાવત

આળસ ખરેખર શું છે, તેની આપણને સમજ જ નથી હોતી. આપણે તેને આપણાં ચારિત્ર્ય પરનાં એક ડાઘ તરીકે, શિસ્તબદ્ધતાની એક ખામી તરીકે અને એક એવી નબળાઈ તરીકે ઓળખીએ છીએ, કે જેને પ્રયત્નો દ્વારા કાઢી શકાય છે; પરંતુ

આળસ, એ ઊર્જાની ઉણપ નથી હોતી, એ એવી ઊર્જા હોય છે, જેનું કોઈ નિશ્ચિત લક્ષ્ય નથી હોતું. જ્યારે આ કહેવાતા આળસુ માણસને કોઈ બાબતમાં ખરેખર રસ પડે છે, ત્યારે તમે તેને જોશો તો તે જરા પણ થાક્યા વગર, ખાધા-પીધા વગર કે કોઈ ફરિયાદ વગર આખી રાત કામ કરતો રહે છે. ઊર્જા તો હાજર જ હતી, પણ માત્ર ચિનગારીની ઉણપ હતી.

એક જાણીતી એનિમેટેડ ફિલ્મમાં એક દેખીતી રીતે આળસુ પાંડાને ખ્યાલ આવે છે કે જે ઊર્જા મેળવવા એ અંખી રહ્યો હતો, તે તો તેનામાં પહેલેથી જ હાજર છે. ફિલ્મનું એ મુખ્ય પાત્ર, એક ભારે શરીર વાળું પાંડા છે, જે એ શાંત ખીણમાં એક સૌથી આળસુ પ્રાણી તરીકે ઓળખાય છે. તે માંડ માંડ મહેલના પગથિયાં ચઢી શકે છે. તાલીમ દરમિયાન પણ તે સૂઈ જાય છે. કુંગ કુ માસ્ટરને અને અન્ય વિદ્યાર્થીઓને તે પાંડા તરફથી કોઈ આશા નહોતી. દેખીતી રીતે તો તે ‘તમસ’નું જ એક મૂર્ત સ્વરૂપ હતો.

પરંતુ તે પછી તેમાં એક નિર્ણાયક સમય આવે છે. તે કુંગ કુ માસ્ટરને ખ્યાલ આવે છે કે જ્યારે તે આળસુ પાંડા કોઈ એવા પ્રેરક બળથી ખેંચાય છે, જે તેનાં માટે ચિનગારી-રૂપ બની રહે, ત્યારે તે જ પાંડા એક સંપૂર્ણપણે અલગ જ પાંડા બની જાય છે. તે ફિલ્મમાંના એક પ્રખ્યાત દ્રશ્યમાં, રસોડામાં અપાતી ટ્રેનિંગ દરમિયાન તે પાંડા કઢીમાંના ડબકા (મોમોસ) માટે ગજબની ઝડપથી ઉછળે છે અને ફૂદકા મારે છે – બધાં જ કૌશલ્યપૂર્ણ પરાક્રમો કરે છે. તે પાંડાનું એ જ શરીર જે તાલીમ હોલમાં એક ઉઠ-બેસ પણ નહોતું કરી શકતું, તે અચાનક અસાધારણ ચપળતા વાળા કાર્યો કરવા માટે સક્ષમ બની જાય છે.

આ બતાવે છે કે તે પાંડામાં ઊર્જા તો પહેલેથી હતી જ, પરંતુ તેમાં ચિનગારી ખૂટતી હતી. જ્યારે કોઈ કહેવાતી આળસુ વ્યક્તિને ખરેખર કોઈ બાબતમાં રસ પડે, ત્યારે પછી તમે તેને જુઓ. તે વ્યક્તિ ક્યારેય થાકતી નથી.

અને કુંગ કુ માસ્ટરની ઊંડી સમજ તે શિખને સંપૂર્ણ બનાવે છે – એ રહસ્યમય નામાવલી, જેને આખરે જ્યારે ખોલવામાં આવી, ત્યારે તે ખાલી હતી; તે હકીકતમાં



એક દર્પણ છે. તે સાબિત કરે છે કે કોઈ ગુમ ઘટક નથી; શક્તિ તો હંમેશાંથી જ અંદર હોય છે. તે આગ ક્યારેય બુઝાઈ નથી હોતી; તે માત્ર સુષુપ્ત અવસ્થામાં હોય છે.

## આઈસક્રીમ ખાવા માટે સંકલ્પ-બળ

એક નાના છોકરાને પૂછો, “શું તારે આઈસક્રીમ ખાવો છે?” તમને શું લાગે છે કે તેનો જવાબ શું હશે? શું તેને તે માટે ઇચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડશે કે પોતાને મનાવવા માટે સંઘર્ષ કરવો પડશે? અલબત્ત નહીં. જ્યારે ખરેખર રસ હોય છે, ત્યારે ઉર્જા કુદરતી રીતે તેના તરફ વહે છે.

## હેતુ પૂરો કર્યા વગરના જીવનનો ભાર

આધ્યાત્મિક પરંપરાઓ આજસને એક રોગ તરીકે માનતી નથી; તેના બદલે, તેને તેઓ એક રોગના લક્ષણ તરીકે જુએ છે. યોગિક માળખામાં, ‘તમસ’, એ જડતા અને ભારેપણાનું એક લક્ષણ છે. તે કેવી રીતે ઉદ્ભવે છે? તે ઉદ્ભવે છે અને ધીમે ધીમે એવા જીવનમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે, કે તે જીવન આગળ વધવાનું પ્રેરકબળ ગુમાવી દે છે. ઉદાહરણ તરીકે જ્યારે નદી તેનો ઢાળ ગુમાવે છે, ત્યારે તે પછી પણ

તે પાણી તો રહે જ છે; પરંતુ તે માત્ર એક કળામાં ફેરવાઈ જાય છે. જીવનશક્તિ એ જ રહે છે, પરંતુ તેની દિશા બદલાઈ ગઈ હોય છે, જે બદલાયું છે, તે છે ખેંચાણ, નીચે તરફનો ઢાળ, શાંત હાકલ, જે એક સમયે કહેતી હતી, “આ તરફ આવો.”

મહત્વાકાંક્ષા એટલે શું? કેટલાક વિચારતા હોય છે એમ મહત્વાકાંક્ષા લોભ નથી. આત્મા એવી જિંદગીને સરળતાથી સ્વીકારતો નથી, જે એની ક્ષમતાથી નાની હોય. જ્યારે સાચી મહત્વાકાંક્ષા ધૂંધળી થઈ જાય છે, ત્યારે તે તેની અસરો છોડ્યા વિના જતી નથી. તે તેની પાછળ એક ભારેપણું મૂકતી જાય છે, જેની અસર થાક, કંટાળા અથવા હતાશા જેવી હોય છે. પરંતુ ઘણીવાર તે કંઈક બીજું જ હોય છે. તે ભારેપણું જીવનમાં અધૂરા રહી ગયેલા એક એવા હેતુનું વજન હોય છે, જેણે તેની પોતાની ક્ષમતા તરફ આગળ વધવાનું બંધ કરી દીધું હોય.

બાબુજીએ કહ્યું હતું કે આત્મા પોતાના બંધનોથી મુક્ત થવા માંગે છે. તે ઇચ્છા, ઉચ્ચતમ પ્રકારની મહત્વાકાંક્ષા છે. આપણે એવા બનવા માંગીએ છીએ, જે આપણે પહેલેથી જ હતા, પણ ભૂલી ગયા છીએ. તેમના દસ નિયમો પૈકીનો ત્રીજો નિયમ આ વાતને સ્પષ્ટ કરે છે – ‘તમારું લક્ષ્ય નિશ્ચિત કરો, જે ઈશ્વર સાથે સંપૂર્ણપણે એકાકાર થવાનું હોવું જોઈએ. આ આદર્શ પ્રાપ્ત ન થાય, ત્યાં સુધી વિશ્રામ ન કરો.’ આ શબ્દો પર ધ્યાન આપો – વિશ્રામ ન કરો. એવું નથી કહ્યું કે, “વિશ્રામ ન કરવાનો પ્રયાસ કરો.” કે “આશા રાખો કે તમે વિશ્રામ નહીં કરો.” એમ જ કહ્યું છે કે વિશ્રામ ન કરો. જ્યાં સુધી આ લક્ષ્ય જીવંત હોય, ત્યા સુધી આળસ તમને પકડી શકતી નથી. જ્યારે તે લક્ષ્ય સૂઈ જાય છે, ત્યારે જે ખૂટે છે, તેની આવેજીમાં એલાર્મ ઘડિયાળો, પ્રેરક ભાષણો કે કોઈ ઉત્તરિલક્ષી પદ્ધતિઓ – કઈપણ કામ કરતું નથી.

## તમારા જીવનના હેતુને શોધો

જો આળસ, એ રોગની માત્ર એક નિશાની જ હોય, તો તેનો ઈલાજ સમસ્યાના મૂળ સુધી પહોંચતો હોવો જોઈએ અને કારણ હંમેશાં એક જ હોય છે – હેતુ સાથેનું જોડાણ ન હોવું.

જાપાનીઓમાં આ જોડાણ માટે એક શબ્દ છે – ઇકિગાઇ, જેનો અર્થ થાય છે, અસ્તિત્વનું કારણ, સવારે ઉઠવાનું કારણ. ઓકિનાવામાં, જ્યાં પૃથ્વી પરના સૌથી લાંબુ આયુષ્ય ધરાવતા કેટલાક લોકો રહે છે, તેમના વિષે સંશોધકોએ શોધી કાઢ્યું કે જે વૃદ્ધો પોતાના ઇકિગાઇનું નામ આપી શકતા હતા, તેઓ એવા લોકો કરતા લાંબુ અને વધુ મહત્વપૂર્ણ જીવન જીવતા હતા, કે જે લોકો પોતાના ઇકિગાઇને જાણતા નહોતા. જે શરીરને ઉઠવા માટે કારણ હોય છે, તેને એલામ ઘડિયાળની જરૂર હોતી નથી. જે આત્મા જાણે છે કે તે અહીં કેમ છે, તે સવારે ઉઠી જવામાં પાછીપાની કરતો નથી.

જીવનનો હેતુ એ કોઈ વિચારસરણી નથી, તે એક એવી બાબત છે, કે જે તમે અનુભવો છો. તમારું જીવન તમે જીવો છો, ત્યારે તમે તમારી છાતીમાં જે પ્રકારની ઢૂંફ, એક ખેંચાણ કે એક શાંત આગ્રહ અનુભવો છો, તેના કરતાં જ્યારે તમે ધ્યાન કરો છો, ત્યારે તમે તમારામાં તે ઘણું વધારે અનુભવો છો અને તે અનુભૂતિ જ તમારા હેતુને દર્શાવે છે. તે નાટકીય હોવું જરૂરી નથી અને તે એક આકાશવાણી તરીકે કે એક દ્રષ્ટિ તરીકે આવે, એવી પણ કોઈ જરૂર નથી. તે એક અત્યંત હળવો અવાજ (whisper) હોઈ શકે છે, જે કહે છે, “તમે કઈ આવા ક્ષુલ્લક બનવા માટે અહીં આવ્યા નથી.

મૂળભૂત રીતે, હાર્ટકુલનેસનો સવારના ધ્યાનનો અભ્યાસ, એ જીવનના હેતુ સાથેની દૈનિક મુલાકાત છે. યોગીક સંચારએટલે કે પ્રાણાહુતિ જ્યારે હૃદયમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે તે મનને શાંત કરવા કરતાં ઘણું વધારે કાર્ય કરે છે; તે આંતરિક દિશાસૂચનની દિશા બદલી નાખે છે. તે વિચાર કરતાં ઊંડા સ્તરે, માનસ-તંત્રને યાદ અપાવે છે કે તે કઈ તરફ જઈ રહ્યું છે અને આ યાત્રા શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે. આ જ કારણ છે કે નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી ધ્યાન પણ સારું થાય છે અને ધ્યાન પછીનો દિવસ પણ વધારે સારો બની રહે છે.

જે વ્યક્તિ ખરેખર નિખાલસ હોય છે, તેણે અભિપ્રેરિત થવા માટે કોઈ કારણો શોધવાની જરૂર નથી હોતી. તેના માટે પ્રેરણાઓ અસ્તિત્વની તાર્કિકતાની ટૂંકી

અનુભૂતિમાંથી ઉદ્ભવે છે. તેનો અર્થ એ છે કે જ્યારે આપણે એક ક્ષણ માટે પણ એ યાદ કરીએ છીએ કે આપણું અસ્તિત્વ કેમ છે, ત્યારે આપણે પ્રેરણા અનુભવીએ છીએ.

આ ઉપરાંત અન્ય એક મુદ્દો સહભાગીતાનો પણ છે. સત્સંગ, એટલે કે સત્યનો સંગાથ, જેમ સૂર્યપ્રકાશ બરફ પર કામ કરે છે, તે જ રીતે તે આળસ પર કામ કરે છે. જ્યારે આપણે કોઈ એવી વ્યક્તિની સાથે હોઈએ, કે જે જીવનના હેતુની ચિનગારી દ્વારા પ્રજ્જ્વલિત હોય, ત્યારે આપણે આપણી પોતાની ચિનગારીને યાદ કરીએ છીએ. આ આગ માત્ર એકબીજાની નજીક હોવાથી જ ફેલાય છે અને તે, શબ્દો કે સૂચનાઓ વિના એક હૃદયથી બીજા હૃદયમાં આગળ વધે છે.

આ જ કારણ છે કે પહેલાંની પરંપરાઓ એકઠા થવાના, સમુદાયનો ભાગ બનવાના અને જાગૃત થઈ ગયેલાં લોકો સાથે રહેવાના મહત્વ પર ભાર મૂકે છે. એવું એટલા માટે નથી કે આપણે એકલા ચાલી શકતા નથી, પરંતુ એટલા માટે કે સાથે ચાલવું એ આપણને એ યાદ અપાવે છે કે આપણે શામાટે ચાલી રહ્યાં છીએ.

## પ્રથમ પગલું

જ્ઞાની લોકો હંમેશાં એ વાત પણ જાણતા હોય છે કે જેને સફળતા માટેના નિષ્ણાતો ઘણીવાર અવગણે છે – તમે તમારી અટકાવની અવસ્થામાંથી બહાર નીકળવાનો રસ્તો વિચારી શકતા નથી. તેમાંથી બહાર નીકળવા માટે તમારે આગળ વધવું પડશે. તે પ્રગતિ નાટકીય હોવી જરૂરી નથી; તે ફક્ત વાસ્તવિક હોવી જરૂરી છે.

બાબુજીએ એક વાર એક જનોઈવાઢ ઘા કરતાં રહસ્ય વિષે જણાવ્યું હતું – “લોકો કોશિશ કરે છે પણ કોઈ સંનિષ્ઠ પ્રયત્નો કરતું નથી.”

એક કોશિશ, તેની અંદર જ નિષ્ફળતાની પરવાનગી પણ લાવે છે. તે એક પગ સુરક્ષિત જમીન પર રાખે છે. જ્યારે સંનિષ્ઠ પ્રયત્ન, એ સંપૂર્ણપણે અલગ બાબત છે. તે સમગ્ર અસ્તિત્વને એકત્રિત રૂપે એક દિશામાં લઈ જાય છે.

પરંતુ જ્યારે તમને આખે-આખું અંતર કાપવાનું જ અશક્ય લાગે, ત્યારે તમે શું કરો? ક્યારેક, જ્યારે મારે ત્રીસ મિનિટ માટે ટ્રેડમિલ પર ચાલવું પડે, ત્યારે મારું મન પ્રતિકાર કરે છે. મારી અંદરથી બધું જ મને કહે છે, “ના, આજે નહીં.” તે પરિસ્થિતિમાં, હું મારી જાતને કહું છું, અત્યારે ત્રીસ મિનિટની ચિંતા છોડી દઈને હું ફક્ત બે કે ત્રણ મિનિટ માટે જ તે કરી લઉં અને તે પછી જાદુ થાય છે. બે મિનિટ પાંચ મિનિટ બને છે અને પાંચ મિનિટ પંદર મિનિટ બને છે. પછી મને ખબર પડે તે પહેલાં, ત્રીસ મિનિટ પણ થઈ જાય છે. જે શરીરે શરૂઆત કરવાનો ઇનકાર કર્યો હતો, તે હવે રોકાવાનો ઇનકાર કરે છે. આ રહસ્ય છે – તમારે સમગ્ર અંતર પાર કરવાની જરૂર નથી. તમારે ફક્ત પહેલું પગલું ભરવાની જરૂર છે. એકવાર પ્રગતિની તે પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય, તે પછી ઇચ્છાશક્તિ કરતાં પણ મોટી શક્તિ કામ હાથમાં લઈ લે છે. બાકી રહેલી ચાલને અધૂરી છોડી દેવી, એ ચાલ શરૂ કરવા કરતાં વધારે મુશ્કેલ કાર્ય બની જાય છે.



સંપૂર્ણપણે મન લગાવીને કરેલ કાર્ય, પથારીમાં આડાપડીને કરેલા સો આયોજનોની તુલનામાં ‘તમસ’ના જાદુને વધારે ઝડપથી તોડે છે.

સંપૂર્ણપણે મન લગાવીને કરેલ કાર્ય, પથારીમાં આડાપડીને કરેલા સો આયોજનોની તુલનામાં ‘તમસ’ના જાદુને વધારે ઝડપથી તોડે છે. ભગવત ગીતામાં એવું નથી કહ્યું કે, ‘મહાન વિચારો રાખો’, તે કહે છે, ‘કંઈક કરો’, એનો અર્થ એ પણ નથી કે માત્ર ‘સાચું કામ કરો,’ કે ‘બહુ પ્રભાવશાળી કાર્ય કરો’, પરંતુ ‘કંઈક કરો.’ શરીર ગતિશીલ હોય, હાથ વ્યસ્ત હોય અને ઇચ્છા શક્તિ કોઈ એક બાબત પર કેન્દ્રિત હોય, તે મહત્વનું છે. અંધારા ઓરડામાં પ્રકાશ રેલાવવા માટેના છિદ્રો આ જ તો છે.

તમારી જાતને એ પૂછવાની જરૂર નથી કે તમારી પાસે ઊર્જા છે કે નહીં. તે તો તમારી પાસે છે જ. સવાલ એ છે કે શું તમને એ યાદ છે કે એ ઊર્જા શા માટે છે

અને આ યાદ કરવું, એ કોઈ કોઈ માનસિક વ્યાયામ નથી. તે એક આદત છે. તે ધ્યાન છે. તે જ પ્રાણાહુતિ છે. આ હૃદય સાથે બેસવાનું આ ધૈર્ય માંગી લેતું રોજીંદુ કાર્ય, ત્યાં સુધી એક સાદું-સીધું કાર્ય જ છે, કે જ્યાં સુધી તે આપણને એ તડપને, એ ગહન તૃષ્ણાને, એ આંતરિક ટિસને અને એ અભિપ્સાને જણાવતું નથી કે જેની તેને હંમેશાંથી જાણ હતી.

તમારી આગસે તમારી પ્રેરણાને મારી નથી નાખી હોતી, પરંતુ તેને માત્ર ઢબૂરી દીધી હોય છે અને જે ઢબૂરાઈ ગયું હોય, તેને ફરી પાછું મેળવી પણ શકાય છે.

અગ્નિ હજુ પણ મોજૂદ જ છે, માત્ર તે સુષુપ્ત અવસ્થામાં છે. ઉજાગર થયેલ જીવનના હેતુનો એક શ્વાસ પણ તેને ફરી જાગૃત કરી શકે છે, એવા લોકો માટે નહીં, જેઓ માત્ર કોશિશ કરે છે, પરંતુ એવા લોકો માટે, કે જેઓ સંનિષ્ઠ પ્રયત્ન કરે છે.

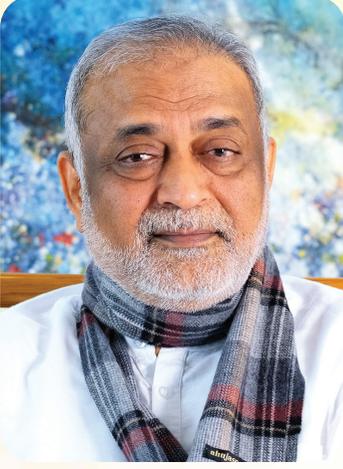
વિશ્રામ કરવો નહીં.

પ્રાર્થના સાથે,

**કમલેશ**

12 ફેબ્રુઆરી 2026

શાહજહાંપુર યોગાશ્રમના સુવાર્ણજયંતી મહોત્સવ નિમિત્તે સંદેશ  
તા. 12મી ફેબ્રુઆરી 2026



## દાજી સાથે માસ્ટર ક્લાસ

તમે કોઈપણ સમયે હાર્ટફુલનેસ ધ્યાન શરૂ કરી શકો છો! તે માટે તમે માસ્ટરક્લાસની ત્રણ ભાગની શ્રેણી દ્વારા દાજી સાથે જોડાઓ, જેમાં તેઓ હાર્ટફુલનેસ પદ્ધતિના ફાયદાઓ વિષે જણાવે છે અને તમે હાર્ટફુલનેસ રિલેક્સેશન, ધ્યાન, સફાઈ અને પ્રાર્થનાને તમારી દિનચર્યામાં કેવી રીતે સમાવી શકો, તે સમજાવે છે. આ માસ્ટર ક્લાસ માટે કોઈ ફી લેવામાં આવતી નથી, તે નિશુલ્ક છે.



<https://heartfulness.org/global/masterclass/>

## હાર્ટફુલનેસ ધ્યાન પદ્ધતિનો અભ્યાસ

હાર્ટફુલનેસ પદ્ધતિ વિષે જાણકારી મેળવો – રિલેક્ષ થતાં શીખો, ધ્યાન, સફાઈ અને પ્રાર્થના કરતાં શીખો.



<https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/>



heartfulness  
purity weaves destiny